Утверждаю

Директор ООО "Горон кофе" Корнилов С.В.

"31" 05 2023 года

Добрынина Алевтина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Добрынина Алевтина Викторовна
Дата: 2023.06.02 14:12:22 +04'00'

Согласовано

Директор МОУ СШ № 83 А. В. Добрынина

"_____" 2023 года

31. 05. 2023г

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
в период каникул при 2-х разовом питании

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
Итого за прием пищи:	**550**	**22.2**	**19.9**	**81.0**	**483.3**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	**200**	**0.6**	**0.0**	**32.0**	**131.9**	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47/1	250					ТТК №47/1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**950**	**32.3**	**30.7**	**152.4**	**1 013.7**	
Всего за день:		**55.1**	**50.6**	**265.4**	**1 628.9**	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**640**	**19.6**	**19.2**	**96.6**	**494.8**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	**200**	**0.6**	**0.0**	**32.0**	**131.9**	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100					ТТК №128
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46/1	250					ТТК №46/1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200					ТТК №66
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**870**	**31.9**	**32.3**	**124.0**	**1 002.2**	
Всего за день:		**52.1**	**51.5**	**252.6**	**1 628.9**	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТТК №80	250					ТТК №80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	**550**	**20.7**	**30.1**	**97.3**	**553.0**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	**200**	**0.6**	**0.0**	**32.0**	**131.9**	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100					ТТК №1
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250					ТТК №44
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	100/30					ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	180					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**980**	**35.0**	**30.4**	**149.2**	**978.9**	
Всего за день:		**56.2**	**60.5**	**278.5**	**1 663.8**	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	250/50					ТТК №156
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	**550**	**24.0**	**21.0**	**75.7**	**506.1**	
2-й Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
Итого за прием пищи:	**150**	**0.6**	**0.6**	**14.3**	**68.4**	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47/1	250					ТТК №47/1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**870**	**27.6**	**40.2**	**135.0**	**991.2**	
Всего за день:		**52.2**	**61.8**	**225.0**	**1 565.7**	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250					ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
Итого за прием пищи:	**550**	**23.8**	**21.2**	**87.5**	**526.7**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	**200**	**0.6**	**0.0**	**32.0**	**131.9**	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100					ТТК №128
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43/1 (ГОРОХ)	250					ТТК №43/1
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200					ТТК №71
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**870**	**34.9**	**35.9**	**127.5**	**1 002.9**	
Всего за день:		**59.3**	**57.1**	**247.0**	**1 661.5**	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250					ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	**550**	**22.7**	**18.5**	**109.3**	**524.7**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	**200**	**0.6**	**0.0**	**32.0**	**131.9**	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100					ТТК №1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46/1	250					ТТК №46/1
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ТТК №77	100					ТТК №77
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ ТТК №131	180					ТТК №131
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**950**	**32.8**	**37.8**	**152.0**	**971.3**	
Всего за день:		**56.1**	**56.3**	**293.3**	**1 627.9**	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250					ТТК №102
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45					337
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
Итого за прием пищи:	**550**	**21.2**	**18.4**	**77.4**	**478.3**	
2-й Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
Итого за прием пищи:	**150**	**0.6**	**0.6**	**14.3**	**68.4**	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100					ТТК №5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45/1	250					ТТК №45/1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200					ТТК №66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**870**	**31.1**	**32.3**	**133.3**	**1 017.7**	
Всего за день:		**52.9**	**51.3**	**225.0**	**1 564.4**	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №156	250/50					ТТК №156
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200					378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	**550**	**25.6**	**22.3**	**82.2**	**549.5**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	**200**	**0.6**	**0.0**	**32.0**	**131.9**	
Обед						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100					ТТК №128
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250					ТТК №44
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100					ТТК №62
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) с маслом ТТК №130	200					ТТК №130
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200					360
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**970**	**29.0**	**30.9**	**147.8**	**971.8**	
Всего за день:		**55.2**	**53.2**	**262.0**	**1 653.2**	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТТК №82	250					ТТК №82
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/30					ТТК №127
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	**550**	**20.9**	**16.0**	**106.9**	**521.9**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	**200**	**0.6**	**0.0**	**32.0**	**131.9**	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100					ТТК №1
СУП С БОБОВЫМИ ТТК №43/1 (ГОРОХ)	250					ТТК №43/1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					ТТК №67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200					ТТК №52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**870**	**32.9**	**41.8**	**133.7**	**1 041.4**	
Всего за день:		**54.4**	**57.8**	**272.6**	**1 695.2**	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250					ТТК №101
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150					338
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	**640**	**18.0**	**17.9**	**90.1**	**451.4**	
2-й Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					707
Итого за прием пищи:	**200**	**0.6**	**0.0**	**32.0**	**131.9**	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100					ТТК №5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47/1	250					ТТК №47/1
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТТК №76	100					ТТК №76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) с маслом ТТК №129	180					ТТК №129
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200					ТТК №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	**950**	**38.1**	**39.7**	**147.0**	**1 044.6**	
Всего за день:		**56.7**	**57.6**	**269.1**	**1 627.9**	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**550.1**	**557.6**	**2 590.5**	**16 317.3**
Среднее значение за период	**55.0**	**55.8**	**259.0**	**1631.7**